

Lima Selubung atau Koshas Yoga *

oleh Swami Jnaneshvara Bharati

SwamiJ.com

Kita manusia seperti lampu yang memiliki lima kap lampu di atas cahaya kita. Setiap penutup lampu memiliki warna dan kepadatan yang berbeda. Saat cahaya menyinari kap lampu, warna dan sifatnya secara progresif berubah. Ini adalah pewarna pahit-manis. Di satu sisi, nuansa memberikan keindahan masing-masing lampu. Namun, penutup lampu juga mengaburkan cahaya murni.

Jalur Yoga realisasi-diri adalah jalur bergerak ke dalam secara progresif, melalui masing-masing penutup lampu, untuk mengalami kemurnian di pusat kesadaran abadi, sementara pada saat yang sama memungkinkan kemurnian itu untuk hidup melalui individualitas kita. Lima tingkat ini disebut *koshas*, yang secara harfiah berarti *selubung*.

[Fisik - Annamaya kosha](#)

[Energi - Pranamaya kosha](#)

[Mental - Manamaya kosha](#)

[Kebijaksanaan - Vijñanamaya kosha](#)

[Malcolm - Anandamaya kosha](#)

[Atman - Diri](#)

Kosha berarti *selubung*, seperti penutup lampu yang menutupi cahaya, atau seperti serangkaian boneka kayu yang digambarkan di bawah ini. *Maya* berarti *penampilan*, seolah-olah sesuatu *tampak* seperti satu arah, tetapi benar-benar cara lain. Advaita Vedanta menyarankan agar Anda membayangkan malam yang gelap di mana Anda pikir Anda melihat seorang pria, hanya untuk menemukan bahwa itu adalah tiang pagar tua yang sulit dilihat pada awalnya; itu *maya*.

Di sini, itu berarti bahwa masing-masing *selubung* atau *koshas* hanya *penampilan*. Sebenarnya, semua level, lapisan, *koshas*, atau sarung realitas kita hanya *penampilan*, atau *maya* (sementara juga sangat nyata dalam arti berurusan dengan dunia luar), dan yang di bawah semua penampilan itu, kita murni, ilahi, kesadaran abadi, atau nama apa pun yang Anda sukai menyebutnya. Ini adalah salah satu prinsip dasar meditasi Advaita Vedanta.

Sementara beberapa orang memandang *maya* sebagai makna bahwa tidak ada yang nyata, dan mengubahnya menjadi praktik intelektual yang berhati dingin, yang lain memandang ilusi *maya* sebagai *shakti*, kekuatan kreatif alam semesta. Dengan cara ini, para *maya* dari *koshas* dialami baik sebagai nyata dan, pada saat yang sama, sebagai manifestasi indah dari kesatuan universal.

[teratas](#)

Fisik - Annamaya kosha

Anna berarti *makanan*. Semua aspek fisik kehidupan datang dan pergi, dan dikonsumsi oleh aspek lain dari realitas eksternal. Jadi, bagian terluar dari kaos disebut selubung makanan, atau Annamaya kosha.

Dalam praktik Vedanta, kita melatih aspek diri kita ini, menjaganya, memeliharanya, sehingga kita dapat menikmati kehidupan eksternal kita dan masuk ke dalam tanpa menjadi hambatan selama waktu meditasi. Dalam meditasi, kita menjadi sadar akan Annamaya kosha, jelajahi, dan kemudian masuk ke dalam, ke dan melalui koshas lainnya.

[teratas](#)

Energi - Pranamaya kosha

Berikutnya dari koshas adalah Pranamaya kosha. *Prana* berarti *energi*. Ini adalah kekuatan vital yang menghasilkan getaran halus terkait dengan napas, dan yang merupakan kekuatan pendorong di balik aspek fisik indra dan operasi tubuh fisik. Itu memungkinkan orang yang tidak terlihat, Diri Sejati kita untuk dapat bernyawa di dunia luar. Akan tetapi, pada saat yang sama, hal itu memungkinkan pusat kesadaran yang diam dan abadi untuk secara keliru diidentifikasi sebagai tubuh fisik yang bergerak dan terlihat.

Untuk kehidupan yang sehat dan praktik meditasi, Vedanta mengatakan bahwa sangat bermanfaat, atau penting bahwa tingkat kita dilatih, diatur, dan diarahkan, sehingga mengalir dengan lancar. Dalam meditasi, kita menjadi sadar akan Pranamaya kosha, jelajahi, dan kemudian masuk ke dalam, ke dan melalui koshas lainnya.

[teratas](#)

Mental - Manamaya kosha

Koshas berikutnya adalah Manamaya kosha. *Mana* berarti *pikiran*. Ini adalah tingkat pemrosesan pikiran dan emosi. Ia mengendalikan langsung operasi, melalui prana, tubuh fisik dan indera. Itu seperti seorang pengawas di sebuah pabrik, yang memberikan instruksi, tetapi tidak seharusnya menjadi manajer dari pabrik kehidupan. Karena itu, ia secara alami memiliki keraguan, dan menciptakan ilusi. Ketika menerima instruksi yang jelas dari

level yang lebih dalam, fungsinya cukup baik. Namun, ketika itu tertutupi oleh ilusi-ilusinya, kebijaksanaan yang lebih dalam menjadi kabur.

Setelah merawat tubuh fisik dan melatih aliran energi prana , bagian terpenting yang harus dilatih dengan cara positif adalah tingkat pikiran ini. Dalam meditasi, kita menjadi sadar akan Manamaya kosha , jelajahi, dan kemudian masuk ke dalam, ke dan melalui sisa kaos .

[teratas](#)

Kebijaksanaan - Vijnanamaya kosha

Berikutnya dari koshas adalah Vijnanamaya kosha . *Vijnana* berarti *mengetahui* . Ini adalah sarung kebijaksanaan yang berada di bawah proses, aspek berpikir dari pikiran. Ia tahu, memutuskan, menilai, dan membedakan antara ini dan itu, antara berguna dan tidak berguna. Hal ini juga tingkat kesadaran ego, yang berarti gelombang kuat *I-am-*. *I-am-* *ness* itu sendiri adalah pengaruh positif, tetapi ketika itu bersama-sama dengan ingatan, dan dikaburkan oleh para manas , ia kehilangan kekuatan positifnya.

Bagian utama dari sadhana (latihan spiritual) adalah mendapatkan akses yang semakin meningkat ke tingkat keberadaan kita. Ini adalah tingkat yang memiliki kebijaksanaan lebih tinggi untuk mencari Kebenaran, untuk masuk ke dalam, untuk mencari pusat kesadaran abadi.

[teratas](#)

Malcolm - Anandamaya kosha

Anandamaya kosha adalah bagian paling dalam dari kaosha , yang pertama dari Kaosha yang mengelilingi Atman, pusat kesadaran abadi. *Ananda* berarti *kebahagiaan* . Namun, itu bukan kebahagiaan sebagai emosi belaka yang dialami pada tingkat selubung pikiran. *Ananda* adalah tatanan realitas yang sama sekali berbeda dari tatanan pikiran. Ini adalah kedamaian, kegembiraan, dan cinta yang ada di bawah, di luar pikiran, terlepas dari alasan atau rangsangan apa pun untuk menimbulkan reaksi mental yang bahagia. Ini hanyalah *wujud* , beristirahat dalam kebahagiaan yang disebut *ananda* .

Namun, bahkan kebahagiaan ini, betapapun indahnya, masih merupakan penutup, sarung, kap lampu yang menutupi cahaya murni kesadaran. Ini adalah yang paling halus dari lima koshas . Dalam keheningan meditasi yang mendalam, ini juga dilepaskan, untuk mengalami pusat.

[teratas](#)

Atman - Diri

Atman adalah *Diri* , pusat kesadaran abadi, yang tidak pernah dilahirkan dan tidak pernah mati. Dalam metafora lampu dan penutup lampu, Atman adalah cahaya itu sendiri, meskipun untuk menggambarkannya sebagai yang tidak lengkap dan salah. Cahaya terdalam bersinar melalui kaos , dan mengambil warna mereka.

Atman , sang *Diri* , digambarkan sebagai sesuatu yang tak terlukiskan. Realisasi itu, dalam pengalaman langsung, adalah tujuan meditasi Yoga, Advaita Vedanta, dan praktik Tantra yang diajarkan dalam [tradisi Himalaya](#) .

Situs ini dikhususkan untuk menyajikan jalur Realisasi Diri kuno Tradisi para guru Himalaya di sederhana, dimengerti dan cara yang bermanfaat, sementara tidak mengorbankan kualitas atau kedalaman. Tujuan dari sadhana atau praktik kita adalah Kegembiraan tertinggi yang datang dari Realisasi dalam pengalaman langsung dari pusat kesadaran, Diri, Atman atau Purusha , yang satu dan sama dengan Realitas Absolut. Realisasi Diri ini datang melalui meditasi Yoga Sutra Yoga, wawasan kontemplatif Advaita Vedanta, dan pengabdian yang intens dari Samaya Sri Vidya Tantra , ketiganya saling melengkapi seperti jari di tangan. Kami menggunakan pendekatan klasik Raja, Jnana , Karma, dan Bhakti Yoga, serta Hatha , Kriya , Kundalini , Laya , Mantra, Nada, Siddha , dan Tantra Yoga. Meditasi, kontemplasi, mantra dan doa akhirnya menyatu menjadi kekuatan terpadu yang diarahkan menuju tahap akhir, menembus mutiara kebijaksanaan yang disebut bindu , yang mengarah ke Mutlak.